

ШТО МОЖАМ ЈАС ДА СТОРАМ

ВО ДОМОТ

Не пушете во домот - ако сте пушач, пушете надвор и замолете ги и останатите да го сторат истото.

НАДВОР ОД ДОМОТ

Одете во ресторани и барови во кои не се пушки. Доколку вашите омилени места немаат оддели во кои не се пушки, прашајте го менаџерот зошто немаат. Тие нема да се погрижат да обезбедат вакви оддели доколку не знаат дека нивните посетители сакаат да седат во оддел во кој не се пушки. Доколку некој запали цигара во одделот во кој пушењето не е дозволено, замолете го менаџерот да реагира на тоа.

Доколку излегувате во група составена од пушачи и непушачи, седнете во одделот за непушачи - доколку пушачите сакаат да запалат цигара, тие можат во секое време да отидат во одделот за пушачи или да излезат надвор на неколку минути.

ВО АВТОМОБИЛ

Пушењето во затворен простор, како на пример во автомобил, создава многу загадена околина. Доколку пушите, направете го тоа пред да појдете на патување или направете паузи за пушење доколку патувањето трае подолго.

НА РАБОТНОТО МЕСТО

Работодавецот е должен да го заштити вашето здравје - прашајте го за политиката на организацијата за пушење на работното место. Политиката на забрана за пушење на работното место придонесува за заштита на здравјето на сите вработени, вклучувајќи ги и пушачите. Истражувањата покажуваат дека тие пушат помалку доколку постои забрана за пушење на работното место.

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ

...ТУКА НЕМА НИШТО ПАСИВНО

ОТКАЖАТЕ СЕ ОД
ПУШЕЊЕ

На крајот, најдобар начин да се заштитат сите од чадот од цигарите е да се откажете од пушењето.



Во реализацијето на оваа кампања свој придонес дадоа Агенцијата за Унапредување на Здравството на Северна Ирска со дозвола за користење на нивната печатена и ТВ реклами "Во твоето лице", како и Abbott Mead Vickers BBDO Limited кои дозволија да се користи ТВ спотот "Деца кои пушат"



ЗАШТИТА НА ДЕЦАТА

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ

Доколку вие не пушите, самото вдишување на чадот од цигарите на оние што пушат може да му наштети на вашето здравје. Вдишувањето на чадот од цигарите на луѓето кои пушат се нарекува пасивно пушење (а понекогаш и недоброволно или индиректно пушење).

Чадот од врвот на цигарата всушност е многу потоксичен од чадот кој го вдишува пушачот (преку филтерот). Воздухот во соба во која се пуши содржи околу 4.000 хемикалии, и за најмалку 60 од нив се знае или претпоставува дека предизвикуваат рак.

Индиректното вдишување на чадот од цигари во домот, на работното место или во некој бар, може да има краткотрајни ефекти, како на пример иритација на очите, надразнување на грлото или кашлица. Но, на долг рок, ефектите од пасивното пушење се многу поопасни.

РИЗИЦИ

Секојдневното пасивно пушење го зголемува вашиот ризик за:

- Рак на белите дробови за 20-30%
- Срцеви заболувања за 25-35%
- Астма за 40-60%
- Инфаркт за 80%

Вентилацијата не е решение за пасивното пушење. Системите за вентилација кои го заменуваат чадот со свеж воздух треба да работат со брзина приближна на торнадо за да можат значително да го намалат ризикот по здравјето. Системите кои го филтрираат воздухот исто така не се ефективни бидејќи тие ги отстрануваат единствено честичките од чадот од цигарите, но не и хемикалиите и токсичните гасови кои предизвикуваат рак.

Децата се изложени на уште поголем ризик бидејќи имаат помали бели дробови и нивните тела се сеуште во развој. Пасивното пушење може да им наштети на бебињата дури и пред да бидат родени - токсините од чадот навлегуваат во крвотокот на мајката и на тој начин стигнуваат до бебето.

Изложувањето на бебето на чад пред или по породувањето предизвикува:

- Двојно поголеми шанси за грчеви во stomakot
- Трипати поголеми шанси за ненадејна смрт на новороденчето
- Трипати поголеми шанси за заболување од менингитис

Поголемите деца изложени на чад од цигари може да имаат забавен ментален развој, астма и други респираторни инфекции, како бронхитис, пневмонија или бронхиолитис и инфекција на средното уво.